



We wensen u een mooi najaar toe. En sturen u met veel plezier informatie over nieuwe ontwikkelingen.

Denk voor het bieden van mentale support ook eens aan de **mental check up**. De mental check up is bedoeld voor professionals in veeleisend werk. Het kan dan een valkuil zijn dat energie en plezier hieronder gaat lijden. De mental check up geeft een moment van een luisterend oor en bezinning. Het geeft ook houvast energie en persoonlijke kracht te behouden. Daarnaast is er ook aandacht voor het behouden van positiviteit en zelfvertrouwen als groep en afdeling. Het bestaat uit een gesprek van 1,5 uur en beknopt schriftelijk advies. Deelnemers die hier gebruik van maken zijn blij met een frisse blik en praktisch houvast om een veeleisend werk te hanteren.

We sturen u graag informatie over onze aanpak, in de hulp bij **ingrijpende gebeurtenissen**. Het geeft voor zowel betrokkenen als dierbaren, houvast hoe het proces verloopt en wat de stappen daarin zijn. Zie hiervoor [deze leaflet](#). In deze benadering worden dierbaren, zoals partners en kinderen actief betrokken. We hebben voor **kinderen vanaf de tiener leeftijd** het volgende [informatie"boekje"](#).

In deze tijd is er meer alertheid op hoe te handelen bij rampen. Het is belangrijk jezelf en elkaar te kunnen helpen en bij te staan. Er is daarin veel aandacht voor het "fysieke hulp pakket". Maar hoe kan je je voorbereiden op het "mentale hulp pakket"? Zie hiervoor de leaflet in de bijlage van zowel het [fysieke](#) als [mentale hulp pakket](#).

We brengen ook graag onder uw aandacht de training tot **mentale EHBO-er**. De fysieke EHBO-er die bijvoorbeeld hulp kan bieden bij verwonding of onwel worden op het werk, zijn we mee bekend. Op een vergelijkbare praktische wijze kan een mentale EHBO-er hulp bieden bij stress klachten of onverwachte gebeurtenissen. Zie hiervoor [deze leaflet](#).

We wensen u alle goeds!

Met hartelijke groeten, Team Balans & Impuls

www.balans-en-impuls.nl
secretariaat@balans-en-impuls.nl